



SWINE (H1N1) FLU—Mga Pangkaraniwang Tanong

Q: Ano ang trangkasong galing sa baboy o swine (H1N1) flu?

A: Isang impeksyon ito na karaniwang nakikita sa mga baboy. Bunga ito ng isang tipo ng bayrus ng trangkaso.

Q: Maaari bang mahawahan ang tao ng swine (H1N1) flu?

A: In the past, people got it only if they came in direct contact with pigs. But now it is possible for it to spread from person to person. Noong mga nakaraan, nahawahan lamang ang tao nito kung direktang nahawakan nila ang mga baboy. Pero ngayon, posibleng maipasa ito ng isang tao sa isa pang tao.

Q: Ano ang mga sintomas?

A: Pareho ang mga sintomas sa pangkaraniwang trangkaso. Mahirap kilalanin ang mga kaibahan nito sa isa't isa.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">◆ Lagnat◆ Ubo◆ Masakit na lalamunan◆ Masakit na katawan◆ Sakit sa ulo | <ul style="list-style-type: none">◆ Pangginginig sa Ginaw◆ Pagkapagod◆ Minsan ay dayariya at pagsusuka |
|---|--|

Q: Maaari ka bang mahawahan ng swine (H1N1) flu mula sa ibang tao?

A: Oo. Pareho ang paraan ng pagkalat nito sa pangkaraniwang trangkaso, katulad ng pag-ubo at paghatsing.

Q: Ano ang magagawa ko upang mabawasan ang pagkakaroon nito?

A:

- ◆ **Palaging** takpan ang bibig at ilong kapag ikaw'y uubo o hahatsing.
 - Kung gagamitin mo ang tisyu upang takpan ang iyong bibig o ilong, itapon mo ito sa basurahan.
 - Kung ikaw'y napaubo o napahatsing sa iyong mga kamay, **palagi** mo silang hugasan.
- ◆ **Huweg** mong hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig. Nakakalat ang mikrobyo sa ganitong paraan.
- ◆ Hugasan mo ang iyong mga kamay nang madalas. Hugasan mo ang iyong mga kamay sa loob ng 15 o 20 segundo.



- ♦ Iwasan mo ang mga taong maysakit. Huwag mo silang yakapin o halikan.
- ♦ Kung maysakit ka, huwag pumasok sa trabaho o sa eskuwela. Magpahinga ka na lang sa bahay, at magpakita sa iyong doktor.

Q: Paano ako magpapanatiling malusog?

A:

- ♦ Matulog ka nang husto
- ♦ Mag-echersisy
- ♦ Uminom ng sapat na inumin (tubig)
- ♦ Kumain nang nakakalusog

Q: Nagpabakuna ako para sa trangkaso sa panahong ito. Puprotektahan ba ako nito mula sa swine (H1N1) flu?

A: Hindi. Ito'y naiibang tipo ng bayrus.



Q: Maari ba itong gamutin?

A: Oo. Ginagamot ito nang pareho sa pangkaraniwang trangkaso. Kung nakakaramdam ka ng sakit, magpakita ka sa iyong doktor o pumunta ka sa ospital.

Q: Maaari ba akong mahawahan nito sa pamamagitan ng pagkain ng baboy?

A: Hindi. Hindi nakakalat ang bayrus sa pagkain. Hindi mo siya makukuha sa pamamagitan ng pagkain ng baboy o ng mga ibang pagkain na may baboy.

Q: Saan ako makukuha ng karagdagang impurmasyon?

A: Tawagan mo ang iyong pangunahing tagapangalagang doktor, o kontakin ang:

- Linya ng swine flu ng California Department of Public Health: 1-888-865-0564
Matatawagan sa Lunes – Biernes alas-7 ng umaga hanggang alas-6 ng gabi,
Sabado at Linggo alas-8 ng umaga hanggang alas-4 ng hapon.
- Para sa karagdagang impurmasyon, tumingin sa:
Websayt ng Center for Disease Control and Prevention Swine (H1N1) Flu:
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>